

זה הזמן להתאים את שגרת היופי לחזג

# סופרת צללים

## האם את חיה את הקיץ?

מי שמתעוררת לפני הנץ החמה ויושבת במשרד עד צאת הנשמה, לא ממש מרגישה שהתחלפה לה עונה. אם את כזאת, אין לך מה להתרגש מבואו של הקיץ, ואת יכולה לדבוק בשגרת היופי הרגילה שלך. לעומת זאת, מי שמבלה שעות ארוכות בים או בבריכה, בטוילים בטבע או במרדף מיוזע אחרי פעוטות בגינה הציבורית, צריכה להתחשב בתנאים המשתנים ולעשות כמה התאמות קטנות כדי לתחזק את ההופעה ולמזער נזקים. ההמלצות שלנו יעיי לות, אגב, גם לחובבות חופשות הסקי, שנחשפות לקרינה חזקה של שמש גם בחורף.

## חופש גדול לרטינול

אם את משתמשת בתכשירים המכילים רטין איי (רטינול) או הידרוקינון, הצפיני אותם במקרר וחכי לימים קרירים יותר. מרכיבים אלה הם פוטורסנסטיביים, כלומר, מגבירים את רגישות העור לשמש. שימוש במוצרים המכילים מרכיבים כאלה מגביר את הסיכון להיווצרות פיגמנטציה שאי אפשר להיפטר ממנה, גם אם מורחים אותם רק בלילה. לכן כדאי להימנע משימוש בהם ברגע שהשמש מתחילה להפגין נוכחות מאסיבית (זה קורה כבר בחודש יוני ולפעמים גם לפניו). ויש תחליפים: תכשירים המבוססים על חומצות אלפא הידרוקסיות בריכוזי שלא עולה על חמישה אחוזים, ארבוטין או חומצה קוואיט בריכוזי נמוך.

## שפשוף קל

תכשירי פילינג תמימים לכאורה עשויים להיות בעייתיים בקיץ. כשאת משייפת את עור הפנים או הגוף, את חושפת שכבת עור עדינה ורגישה שעלולה להיפגע קשות מקרני השמש. כדי למנוע כוויות שמש וכתמי פיגמנטציה כהים, הימנעי משימוש בתכשירי פילינג אגרסיביים, מערכות לשיוף העור וגם משפשוף העור בליפה. אם את ממש חייבת, השתמשי בפילינג עדין ביותר (כזה שהגרגירים שלו כמעט בלתי מורגשים) או במי פנים להסרת תאי עור מתים.

## מריחה נינוחה

בחורף, עור הגוף היבש והמעקצץ אוהב להתפנק בקרמים עשירים ובהמאות גוף סמיכות. תכשירים אלה אוטמים את העור כדי ללכוד את מרכיבי הלחות שבתכשיר, ובכך מסייעים לעור להתמודד עם היובש. בקיץ זה נראה אחרת: מזג האוויר חם ולח, העור האטום מתחיל להזיע, הקומודונים ("נקודות שחורות") מתחילים לחגוג וגם האקנה קופצת על ההודמנות. אחסני את המאות הגוף ואת הקרמים העשירים בארון סגור, והשתמשי במקומם בתחליבים קלילים או בתכשירים במרקם ג'ל. אל תמרחי תכשירים זה על זה ונסי למצוא קיצורי דרך בדמות מוצרים רב תכליתיים. תכשיר לחות קליל המכיל מרכיבי טיפוח, מסנן קרינה ומעט מייקאפ הוא דוגמה מצוינת לפתרון קיצי.

## שעון שמש

אם את מתקשה לוותר על תכשירי הטיפוח הרגילים שלך ולא מתחשק לך להיפרד מהם לעונה שלמה, העבירי אותם אחר כבוד לשגרת הטיפוח של לפני השינה. במקום למרוח



### לחות של קיץ: קרמים במרקמים קלילים

1. היידריישיניסט, תחליב לחות עשיר במינרלים, 290 שקל, אסתי לאודר
2. סולאר דיפנס בוסטר, תכשיר הגנה מפני השמש לערבוב עם הקרם או המייקאפ spf30, 303 שקל, דרמלוג'יקה
3. מויסצ'ר פיוז'ן, סרום השומר על המים בעור הפנים, מכיל חומצה היאלורונית, 580 שקל, כריסטינה
4. מויסצ'רייזינג סורבה, קרם לחות במרקם קל במיוחד לגימור מט, 294 שקל, וג'טבל גרדן
5. סופר אקווה דיי, קרם יום קליל ונספג במהירות spf30, 480 שקל, גרלן



### שומרים על שקיפות: טיפוח במרקם ג'ל

1. מויסצ'ר סרג', ג'ל לחות לעור הפנים המשמש גם כמסכה מהירה, 298 שקל, קליניק
2. הידרה זן ניוירוקאלם ג'ל אסנס, תמצית מועשרת בקומפלסק צמחים לחות מוגברת ולהפגת מתחים בעור, 390 שקל, לנקום
3. דיילי אנרנייזר, קרם ג'ל ממריץ במרקם מרענן ללא אפקט ברק, לעור רגיל עד מעורב, 169 שקל, קלרינס
4. סורבה לוונדר טפוח, ג'ל לחות לגוף הניתן לאחסון במקרר, 86 שקל, סבון
5. קרסינג בודי סורבה, קרם ג'ל מרענן ומרגיע, 100 שקל, אהבה
6. דואט ג'ל אנד בודי קרם מסדרת הגלידה, ג'ל וקרם באריזה אחת, 70 שקל, בודי שופ